

Hechos de conmoción cerebral

Padres y tutores



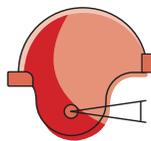
¿Qué es una conmoción cerebral?

Cuando a un atleta le pasa algo que en inglés se le llama “bell rung” o “lit up”, ha sufrido una conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales son un tipo de *lesión cerebral traumática (LCT)*. Cuando un niño o adolescente sufre una conmoción cerebral, su cerebro puede rebotar o retorcerse dentro del cráneo, a veces estirando o dañando las células cerebrales y provocando cambios químicos dentro del cerebro. Este movimiento interrumpe el funcionamiento del cerebro y puede afectar a su hijo física, emocional, cognitiva y conductual.



¿Cómo ocurren las conmociones cerebrales?

Las conmociones cerebrales son causadas por un golpe, golpe, golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo que mueve la cabeza y el cerebro rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Las causas comunes son las caídas y los golpes contra otra persona u objeto. No es necesario golpear la cabeza de su hijo para causar una conmoción cerebral; un golpe – de cuerpo-a-cuerpo tiene el potencial de causar una conmoción cerebral.



¿Se puede reducir el riesgo de conmoción cerebral?

¡Sí! Hay formas de reducir el riesgo de que su hijo sufra una conmoción cerebral. Hable con su hijo sobre la práctica de un buen espíritu deportivo y siga las instrucciones de los entrenadores para un juego seguro. Asegúrese de que los cascos para bicicletas, atletismo y ATV se ajusten correctamente y se usen de manera constante. Si bien un casco no previene una conmoción cerebral, protege la cabeza de su hijo de lesiones en la cabeza más graves. Asegúrese de que la escuela y las organizaciones deportivas de su hijo hayan establecido políticas y protocolos de conmoción cerebral; deben tener procedimientos establecidos para entrenar a los entrenadores y regresar para aprender y jugar después de una conmoción cerebral.



¿Puede mi hijo seguir jugando después de una conmoción cerebral?

El cerebro necesita tiempo para curarse después de una conmoción cerebral. Un atleta que *continúa jugando o que vuelve a jugar demasiado pronto* – antes de que el cerebro haya terminado de curarse – tiene una mayor probabilidad de sufrir otra conmoción cerebral. **Una conmoción cerebral repetida que ocurre mientras el cerebro aún se está curando puede ser muy grave y afectar a un niño de por vida. Incluso puede ser fatal.** Si sospecha que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral durante una práctica o un juego, asegúrese de que lo retiren **inmediatamente** del juego. **No** permita que su hijo vuelva a jugar el mismo día de la lesión.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

Hay muchos signos y síntomas de una conmoción cerebral. **Los síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer minutos, horas o días después de la lesión inicial.** Los síntomas pueden ser físicos, emocionales, conductuales o cognitivos (afectan el pensamiento). Puede observar estos signos en su hijo o su hijo puede informarle de los síntomas.

Físico

- Dolor de cabeza o presión en la cabeza
- Mareos, problemas de equilibrio
- Náuseas o vómitos
- Sensibilidad al ruido, zumbidos en los oídos
- Sensibilidad a la luz, visión borrosa o doble
- Se siente cansado
- Hormigueo
- No se “siente bien”
- Parece aturdido

Emocional/Conductual

- Se vuelve irritable
- Se pone triste o deprimido
- Más emocional de lo habitual
- Ansioso o nervioso
- Cambios de personalidad o de comportamiento, como volverse impulsivo

Cognitivo

- Dificultad para pensar con claridad
- Problemas para concentrarse
- Dificultad para recordar, no puede recordar eventos antes o después del golpe
- Se siente lento, brumoso o aturdido
- Se siente “ralentizado”
- Repite preguntas o responde preguntas más lentamente
- Confusión
- Olvida las cosas rutinarias

SEÑALES DE PELIGRO

Si aparece uno o más de estos signos después de un golpe en la cabeza o el cuerpo, llame **INMEDIATAMENTE** al 911 o lleve a su hijo a la sala de emergencias más cercana.

- Una pupila más grande que la otra
- Somnoliento o no puede despertar
- Dolor de cabeza que empeora y no desaparece
- Habla arrastrada, debilidad, entumecimiento
- Disminución de la coordinación
- Pérdida de consciencia
- Vómitos repetidos o náuseas continuas
- Temblores o espasmos (convulsiones o ataques)
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o agitación

Obtenga más información:
concussion.health.ok.gov | 405.426.8440



OKLAHOMA
State Department
of Health



OKLAHOMA
Education

